*PEDAGOGIZACJA*

*Jak wesprzeć dziecko, które przejawia myśli i tendencje samobójcze ?*

**Z czego myśli samobójcze mogą wynikać ?**

Myśli samobójcze mogą, ale nie muszą wiązać się z występowaniem depresji. Wiele dzieci doświadcza w okresie dorastania przelotnych myśli samobójczych, ale nie podejmuje przy tym działań samobójczych. Myśli samobójcze mogą pojawiać się w stanach większego stresu, jakiego doświadcza dziecko oraz niekorzystnych czynników środowiskowych, np. doświadczanie przemocy, odrzucenie ze strony rówieśników.

**Dziecko mówi, że nie chce żyć i co teraz ?**

Jeśli dziecko ujawnia przed rodzicem lub zaufanym dorosłym myśli samobójcze, to jest to oznaką dużego zaufania i trzeba docenić je za to, że podzieliło się tym, co przeżywa. O myślach samobójczych trzeba zawsze rozmawiać, a nie ucinać temat lub go bagatelizować, czy uznawać za próbę manipulacji lub wymuszenia czegoś na rodzicach. Większość osób, które popełniły samobójstwo, wcześniej mówiła o tym zamiarze innym osobom wprost (np. chcę się zabić) lub pośrednio (np. lepiej, gdyby mnie już nie było na tym świecie). Na temat myśli samobójczych można rozmawiać pytając o to, jak często przychodzą, jaka jest treść tych myśli i jaką mają siłę, czy są bardzo natarczywe, czy łatwo się ich pozbyć czy nie? Można nawet zaproponować, by dziecko narysowało te myśli lub określiło ich siłę na skali. Myśli mogą być bardzo powierzchowne lub mogą zawierać konkretne szczegóły czy plany dotyczące samobójstwa. Kiedy dziecko ma okazję porozmawiać o swoich fantazjach samobójczych i lękach z tym związanych, może się okazać, że siła napierających myśli zmniejszy się. Wskutek tego, że rozpoznaje się i nazywa się swoje lęki i myśli, głośno je werbalizuje, tracą one swoją niszczącą siłę. Aby tak się stało, potrzebny jest empatyczny rodzic, który poświęci dziecku swoją nieoceniającą uwagę i nie będzie krytykował go za te myśli. Nie można krzyczeć na dziecko lub zabraniać mu myśleć o śmierci czy samobójstwie, ponieważ nie jest możliwe zakazać komuś myślenia o czymś. Myśli i tak będą przychodzić. W zamian za to można szukać z dzieckiem, w jaki sposób może na te myśli zareagować. Na przykład, za każdym razem, gdy znowu pojawią się myśli o samobójstwie, mogę powtarzać sobie „To tylko myśl” lub „Wybieram życie i troskę o siebie”. Trzeba uczyć dzieci traktowania swoich myśli z dystansem i obserwowania ich. Można powtarzać dzieciom, że myśli przychodzą i odchodzą, i myśli nie są faktami. To, że dziecko myśli o sobie, że jest złe i czuje się źle, to wcale nie znaczy, że takie jest. Istotne, aby rozpoznać, kiedy – w jakich sytuacjach te myśli przychodzą. Czy po kłótni rodziców, czy po tym jak w szkole coś pójdzie nie tak? Czy rano po wstaniu, czy po tym, jak dziecko przegląda się w lustrze? Co je poprzedza, jakie uczucia się wtedy pojawiają? Kiedy myśli są najsilniejsze, a kiedy najsłabsze? Kiedy ich w ogóle nie ma? Można ustalić z dzieckiem, co może zrobić, kiedy myśli będą go nachodzić, jak może przerwać tę gonitwę, kto może mu pomóc, z kim może porozmawiać? Oczywiście, przy występowaniu myśli samobójczych wizyta w poradni zdrowia psychicznego jest jak najbardziej wskazana, co jednak nie zwalnia rodziców z towarzyszenia swoim dzieciom w tym, co one przeżywają. Myśli samobójcze zazwyczaj wskazują, że istnieje jakiś problem, z którym dziecko się zmaga, może to być poczucie bycia gorszym od innych, poczucie bycia ciężarem dla rodziców, samotność, lęk przed przyszłością, silne napięcie, uczucie pustki.

**Garść wskazówek dla rodzica:**

* Nie krytykuj i nie karz dziecka za myśli samobójcze. To tylko pogorszy sytuację i nasili problem.
* Nie dawaj obietnic, typu jak przestaniesz tak myśleć, to kupię ci … Aby myśli ustały, twoje dziecko musi nauczyć się radzić sobie z emocjami, rozpoznawać je, nazywać i wyrażać oraz umiejętnie rozwiązywać swoje problemy, korzystając ze wsparcia innych.
* Każdego dnia poświęcaj uwagę swojemu dziecku, interesuj się nim, uśmiechaj się do niego, pozwalaj mu na okazywanie wszystkich uczuć – także złości i smutku.
* Myśl dobrze o swoim dziecku, doceń je, uciesz się nim, zobacz, jakie jest mądre i dobre. Na myśli samobójcze patrz jak na informację o tym, że dziecko przeżywa coś trudnego.

Pamiętaj, że myśli samobójcze twojego dziecka nie świadczą o tym, że jesteś złym rodzicem, tylko o tym, że dziecko przeżywa jakieś trudności.